

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Bloc (20 novembre 2013, Saint Edmond)

Thème : Épreuves 100 mètres décapelage

Objectif de cette séance : Plongée Sportive en piscine

Responsable : Tous

BRIEFING

- Présentation de l'épreuve

Échauffement : 200 mètres nage libre

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

- Équipement du bloc au niveau des plots

DÉPART

- Au signal du départ, le plongeur saute à l'eau (saut droit) et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface
- Aucune partie du corps ne doit réapparaître

DÉPLACEMENT AU FOND

- Sans qu'une partie quelconque de son corps ou de son équipement ne soit visible de la surface, le plongeur se dirige vers la zone signalisée (par des palets) de la piscine



DÉCAPELAGE

- Le plongeur abandonne son équipement à une distance supérieure ou égale à 12,5 mètres du mur de départ



- À partir de là, et rapidement, le plongeur nage en immersion, sans ne sortir aucune partie du corps ou de l'équipement, jusqu'à toucher l'échelle au milieu du bassin et finir les 25 mètres

NAGE EN SURFACE

- Le plongeur remonte en surface et il nage (PMT) pour finir les 50 mètres



APNÉE

- Le plongeur touche le mur, s'immerge à nouveau et en apnée
- Le plongeur nage jusqu'à la zone où le scaphandre a été abandonné et recapelage avec son matériel (sans faire surface)



DÉPLACEMENT AU FOND

- Le plongeur nage en immersion pour finir le 100 mètres



ARRIVÉE

- Le chronomètre s'arrête lorsque le plongeur touche le mur d'arrivée
- Le plongeur fait surface

CLASSEMENT

- Le classement est établi « aux temps »
- La 1^{ème} reçoit une récompense (un super cadeau !)

Disqualification : « épreuve non faite »

- Déplacement en surface avant l'immersion
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant les temps d'immersion

- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors du virage au 50 mètres
- Nager en surface sans l'équipement PMT
- Sortir de son couloir
- L'équipement n'est pas complet à la fin de l'épreuve

AUTRES ÉPREUVES : « *aux choix du jury* »

- Augmentation des distances, jusqu'à 300 mètres
- Passage dans des cerceaux pendant l'apnée